
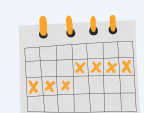







# Aktiv bleiben – mit Tagesstruktur


Ideen und Tipps aus dem ZNS-Online-Treff für Betroffene

Struktur		
Große Aufgaben runterbrechen	Erledigte Dinge abhaken 	Schritt-für-Schritt-Liste erstellen
Den nächsten Tag „vorbereiten“ und strukturieren	Aufschreiben statt „eintippen“	Ideen zur Tagesstrukturierung sammeln
Taschenkalender: <a href="http://www.x17.de">www.x17.de</a>	Eine Liste schreiben	

Pausen und Schlaf 	
Schlafrhythmus entwickeln, der mir guttut 	Zur Entspannung: Bei Youtube „Schlaf-Meditation“ eingeben

Aktivitäten		
Was ist auch in Corona-Zeiten möglich?	Aufgaben „draußen“ suchen – sinnvolle Aufgabe 	Soziale Kontakte als Unterstützung

Ziele		
Welche Struktur brauche ICH? 	Aufgaben priorisieren	Kurz-, mittel- und langfristige Ziele setzen, auch zeitlich 

Unterstützung suchen 		
Neuropsychologie	Ergotherapie	Betreutes Wohnen